

## **Puasa, Kesadaran dan Pencerahan**

Dipublikasi pada 17 Juni 2016 oleh Sang Hyang OSHO

Semua agama telah mencoba (mengajarkan) puasa. kenapa? Karena ketika engkau berpuasa KESADARAN berkembang dengan lebih kuat dan cepat. Ini benar adanya, makanan merusak kesadaran, dan ketika engkau tidak makan engkau akan menjadi lebih SADAR karena makanan menimbulkan keinginan untuk tidur, seperti memiliki racun. Jadi ketika engkau makan terlalu banyak dengan segera engkau merasa mengantuk, seperti minum alkohol, KESADARAN cepat menurun, kepanpun engkau makan engkau pasti harus tidur. Jika engkau pernah berpuasa, engkau akan mengalami susah tidur. Apakah engkau berfikir ini disebabkan oleh rasa lapar? Tidak, ini karena tanpa makanan KESADARAN menjadi menguat.

All the religions have tried fasting. Why? –because when you fast awareness grows intense, because it is not part of food. Really, food destroys awareness, and when you don't eat you become more aware because food gives a sort of sleep, it is an intoxicant. So if you eat too much you immediately feel sleepy, it is alcoholic; whenever you eat you have to go to sleep. If you ever fast, you will find it is difficult to sleep that night. Do you think it is because of hunger? No, it is because without food, more awareness happens.

Dan jika engkau berpuasa dalam waktu yang cukup lama (non stop, tanpa henti, tanpa jeda di malam hari), setelah tiga hari, empat atau 5 hari, ingatan yang direkam oleh tubuh kita sifatnya jangka pendek, tubuh memaksakan kebiasaan lamanya hanya untuk beberapa hari saja, dan jika engkau tidak mendengarkan kebiasaan lama itu, dalam lima hari tubuh akan membuat kebiasaan baru. Tubuh memiliki pengaturan ganda, diperlukan sebagai ukuran keamanan. Setiap hari engkau harus makan untuk memberikan tubuh kuota harianya. Jika engkau tidak memberikan makanan untuk lima sampai tujuh hari, maka tubuh memiliki langkah darurat: akumulasi daging di dalam tubuh, tabungan lemak di dalam tubuh yang digunakan.

And if you go on a long fast, after the third, fourth or fifth day, hunger disappears, because the body insists for three, four, five days –the body has not got a very long memory –it insists on the old habit for a few days, and then if you don't listen the body makes its arrangement in a different way. The body has a double arrangement, it is needed as a security measure. Every day you have to eat to give the body its daily quota. If you don't give it food for five to seven days, then the body has an emergency measure: the accumulated flesh in the body, the accumulated fat –it accumulates....

Setiap orang biasa yang sehat mengumpulkan lemak pada tubuhnya yang cukup untuk cadangan makanan selama tiga bulan. itulah cadangannya. Ketika tubuh menyadari bahwa anda nggak akan memberinya makan, tubuh akan makan dari caranya makanannya sendiri. Ketika tubuh memakan cadangannya sendiri, kesadaran tidak dilibatkan dalam proses ini. Engkau tidak harus pergi berkerja untuk mendapatkan uang, lalu menjadi lelah kemudian memberi tubuh makanan. Dan ketika engkau memberikan tubuh makanan, untuk menyerap makanan itu,mencernanya, seluruh tenagamu/energymu dibutuhkan. Itu kenapa setelah makan engkau merasa mengantuk, karena energy yang seharusnya menjadi kesadaran dirubah untuk mencerna makanan diperut sebagai kekuatan mencerna. Dengan segera energymu bergerak di perut.

Every ordinary, healthy person accumulates enough fat for at least three months; that is a reservoir. When the body thinks that you are not going to give food, the body starts eating its own reservoir. When the body starts eating its own reservoir, then the consciousness is not involved in it at all. You need not go and earn and work, and get tired and then give the body food. And when you give it food, to absorb the food, to digest it, your whole energy is needed. That's why, immediately you eat food, your head feels sleepy: because the energy that was working as consciousness is required in the stomach to work as a digestive force; it immediately moves.

Jadi, orang yang makan terlalu banyak tidak dapat bermeditasi dengan baik, Sangat tidak mungkin. Mereka dapat tidur dengan baik, mereka tidak dapat terjaga/sADAr dengan baik. Mereka adalah tumpukan makanan, dan akhirnya mereka juga akan dimangsa, seluruh hidupnya hanyalah rantai makanan. Semua agama sudah menyadari ini jika engkau berpuasa keterjagaanmu meningkat, kesadaranmu meningkat, karena energi di lepaskan ketika tidak ada yang harus dicerna. Tidak ada yang harus dimasukkan maupun dibuang, semua proses pekerjaan tubuh berhenti. Pekerjaan di pabrik yang bernama badan berhenti semua, pabrik tutup. Dan semua tenaga/energi yang engkau miliki menjadi KESADARAN. Itu kenapa engkau susah tidur ketika engkau berpuasa.

So people who eat too much cannot meditate well, impossible! They can sleep well, but they cannot be aware, they cannot be very conscious. They are food and nothing more –and they will be eaten; their whole life is a food-circle. All the religions became aware that if you fast, awareness increases, because the energy is released when there is nothing to digest. Nothing to be taken in and thrown out, all work stops. The work at the factory of the body is not there, the factory is locked. Then the whole energy that you have got becomes awareness. That's why it is difficult to sleep when you are on a fast.

Dan jika engkau telah berpuasa selama dua puluh hari, tiga puluh hari, empat puluh hari, engkau akan memiliki jenis tidur yang baru: tubuhmu akan tidur dan engkau tetap terjaga. Inilah yang dikatakan oleh Shri Krishna kepada Arjuna: "ketika semua orang tertidur, seorang pertapa/yogi tetap terjaga, tetap sadar." Ini yang Buddha katakan: "Bahkan ketika aku tidur, aku tidak tertidur, hanya tubuhku yang tertidur." Itu kenapa ketika Mahavira (salahsatu guru dan perhaps agung dalam tradisi Jaina di India) tidur, ia tidak pernah bergerak dalam tidurnya, tidak sekalipun.Ia tidak pernah merubah posisi tidurnya karena ia sepenuhnya sadar. Dan Mahavira berkata "tidak baik merubah posisi, karena bisa saja ada serangga dibawahku lalu aku menindihnya dan membunuhnya tanpa sengaja karena gelap dan tidak terlihat, sebisa mungkin aku menghindari pembunuhan." Karena Mahavira terbiasa tidur di tanah di bawah pohon. Oleh karenanya Mahavira tidak pernah merubah posisi tubuhnya begitu dia pergi tidur, bahkan tangannya pun tidak bergerak. Hal ini hanya dapat dilakukan jika engkau sepenuhnya sadar/terjaga di dalam tidurmu. Jika tidak begitu engkau akan bergerak kesana kemari sepanjang tidurmu tanpa sepengertahuanmu.

And if you have been on a fast for at least twenty, thirty days, forty days, you will have a new type of sleep: your body will sleep and you will remain alert. That's what Krishna said to Arjuna: "When everybody is asleep, a yogi remains awake." That's what Buddha said: "Even while I am asleep, I am not asleep –only the body sleeps." That's why, when Mahavira slept, he never moved in his sleep—not even a single movement. He never changed sides because he remained alert. And he said, "Changing sides won't be good; some insect may have crawled underneath" –because he used to sleep on the floor or under a tree –"and if I move in the dark and change my side, there may be some violence –unknowingly, but still. ... And if I can avoid it..." So he remained perfectly in one posture the whole night, he remained exactly as he was when he went to sleep, not even moving his hand. This can be done only if you are perfectly aware in sleep; otherwise you will not know when you have moved.

Jika engkau telah menjadi SADAR/terjaga, engkau akan menyadari dimensi lain dari dirimu. Yang dapat terlihat adalah milik kematian, dimensi yang tidak dapat dilihat pada dirimu adalah milik keabadian.

If you become aware, then you become aware of a different dimension within you. The visible belongs to death, the invisible belongs to the deathless.

Dari: The Mustard Seed. My Most Lovely Gospel on Jesus. (Komentar OSHO tentang Injil ke lima Santo Thomas). Chapter 14. Hurry Slowly  
Bagikan ini:

<https://oshonesia.wordpress.com/2016/06/17/puasa-kesadaran-dan-pencerahan/>